

حل مسئله در سه گام کاربردی



محبی | حل مسئله یعنی نگاه دقیق به چالش، شکستن آن به بخش های کوچک و انتخاب راه حل هایی که واقعا قابل اجرا باشند. این مهارت پایه تصمیم گیری مؤثر و مدیریت بهتر زندگی است. اما چطور باید به این توانایی رسید؟

گام اول: تعریف شفاف مسئله

- مشکل را در یک جمله کوتاه و مشخص بنویس.
- بین واقعیت ها و فرضیات ذهنی تفاوت بگذار.
- مسئله را از چند زاویه بررسی کن تا ریشه آن را پیدا کنی.
- مسئله مبهم = راه حل ضعیف
- چالش بزرگ را به بخش های کوچک تر تقسیم کن تا قابل مدیریت شود.

گام دوم: جمع آوری اطلاعات و پیدا کردن گزینه ها

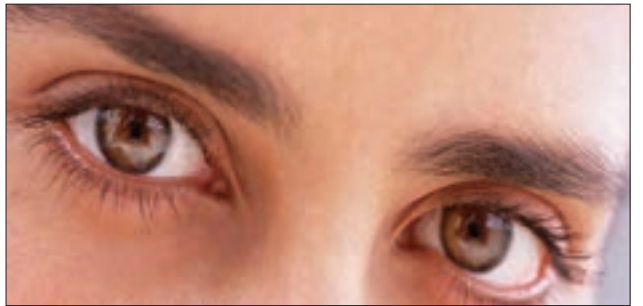
- قبل از تصمیم گیری، داده های کافی جمع کن.
- از افراد باتجربه سؤال بپرس، میان بری ارزشمند.
- الگوهای تکرار شونده در مشکلات مشابه گذشته را پیدا کن.
- حداقل ۳ راه حل مختلف بنویس؛ هیچ مسئله ای فقط یک راه ندارد.
- در مرحله ایده سازی، قضاوت نکن؛ اجازه بده ذهن آزاد فکر کند.

گام سوم: انتخاب و اجرای بهترین راه حل

- راه حل ها را از نظر زمان، هزینه، تأثیر و امکان اجرا مقایسه کن.
- ساده ترین راه حل مؤثر معمولاً بهترین شروع است.
- راه حل انتخاب شده را به گام های کوچک و قابل انجام تبدیل کن.
- بعد از اجرا، نتیجه را بررسی کن؛ چه چیزی جواب داد؟ چه چیزی جواب نداد؟
- اگر راه حل اول موفق نبود، گزینه دوم یا سوم را امتحان کن.
- شکست بخشی از فرایند است؛ هر بار اطلاعات جدیدی می گیری.
- انعطاف داشته باش؛ گاهی راه حل بهتر در مسیر خودش ظاهر می شود.

درمیان سلامتی

چه عادت هایی به سلامت چشم آسیب می زند؟



گروه فرهنگ شهروندی | سلامت چشم معمولاً زمانی مورد توجه قرار می گیرد که مشکلی در بینایی ایجاد شود. در حالی که بسیاری از مشکلات چشمی مانند کاهش بینایی، عفونت ها یا آسیب های چشمی با افزایش سن شایع تر می شوند، پیشگیری همچنان بهترین راه حفظ سلامت چشم هاست. به گزارش سلامت نیوز، رعایت چند عادت ساده می تواند از بروز بسیاری از این مشکلات جلوگیری کند. جالب است بدانید چشم پزشکان خودشان از برخی رفتارهای روزمره که به چشم آسیب می زند، پرهیز می کنند.

۱. خوابیدن با لنز تماسی

خوابیدن با لنز، به ویژه لنزهایی که برای استفاده طولانی طراحی نشده اند، احتمال عفونت و آسیب قرنیه را افزایش می دهد. در زمان خواب با کتری ها روی لنز تجمع پیدا کرده و می توانند باعث مشکلات جدی چشمی شوند.

۲. نگاه طولانی به صفحه نمایش

خیره شدن طولانی به گوشی یا رایانه باعث خستگی چشم و در برخی موارد تشدید نزدیک بینی می شود. برای کاهش فشار به چشم ها، قانون «۲۰-۲۰-۲۰» توصیه می شود، یعنی هر ۲۰ دقیقه، حدود ۲۰ ثانیه به نقطه ای در فاصله حدود ۶ متری نگاه کنید.

۳. نادیده گرفتن معاینه های دوره ای چشم

برخی مشکلات چشمی، مانند آسیب های شبکیه، ممکن است در ابتدا علامتی نداشته باشند. معاینه منظم چشم، به ویژه برای افرادی که بیماری هایی مانند دیابت دارند، اهمیت زیادی دارد.

۴. بی توجهی به تغییرات ناگهانی در بینایی

دیدن جرقه های نور، لکه های شناور یا سایه در میدان دید می تواند نشانه مشکل جدی در شبکیه باشد. در چنین شرایطی باید سریعاً به پزشک مراجعه کرد.

۵. خوابیدن با آرایش چشم

باقی ماندن آرایش روی چشم ها می تواند باعث عفونت و اختلال در تولید طبیعی اشک شود، به خصوص در افرادی که از لنز تماسی استفاده می کنند.

۶. نگاه مستقیم به خورشید

نگاه کردن مستقیم به خورشید، حتی برای چند ثانیه، ممکن است به شبکیه آسیب دائمی وارد کند. در زمان خورشید گرفتگی نیز باید فقط از عینک های محافظ مخصوص استفاده شود.

۷. مصرف سیگار و الپ

دخانیت خطر ابتلا به بیماری هایی مانند آب مروارید و آسیب شبکیه را افزایش می دهد و می تواند باعث خشکی و التهاب چشم ها شود.

۸. شستن لنز با آب لوله کشی

آب معمولی ممکن است حاوی میکروب هایی باشد که به عفونت های خطرناک چشمی منجر می شوند. لنزها باید تنها با محلول های مخصوص تمیز و نگهداری شوند.

۹. رژیم غذایی نامناسب

تغذیه پرچرب و پرچند خطر ابتلا به بیماری هایی مانند دیابت و فشار خون را افزایش می دهد که می توانند به سلامت چشم آسیب بزنند. داشتن رژیم غذایی متعادل و فعالیت بدنی منظم نقش مهمی در حفظ بینایی دارد.

قصه ته تغاری خانه

آیا بچه آخر بودن می تواند در ویژگی های شخصیتی و الگوهای رفتاری افراد مؤثر باشد؟

معصومه متین نژاد بیست و چهار پنج سال دارد و از اینکه او را هنوز بچه لوس بابا و ته تغاری خانه بخوانند، کفری می شود. به شوخی می گویم: حالا، همه اش هم که دروغ نیست. بچه های ته تغاری واقعا قدری لوس و وابسته اند. با عصبانیت و خیلی جدی جواب می دهد: به خدا من لوس و تنبل که نبودم. هیچ! باید جور بقیه بچه ها رو هم که رفته بودن دنبال زندگی شون، به تنه می کشیدم. کارای خونه کم بود. وظایف زمین مونده خواهر و برادرای دیگه ام رو هم من باید انجام می دادم. به نظرم به بچه های آخر خیلی ظلم میشه! از آنجایی که تجربه ته تغاری بودن را ندارم. نمی توانم قضاوتش بکنم، بابا این همه. حرف هایش تصوراتم را درباره بچه های آخر خانواده به کل مخدوش می کند. چون تا پیش از این بر این باور بودم که برعهده گرفتن نقش های جدی فرزندی از سوی بچه های بزرگ تر سبب می شود تا بچه های آخر به شدت وابسته، لوس و بی مسئولیت بار بیابند. نمی دانم چقدر این تصورات ناشی از کلیشه های ذهنی ماست و چقدرش یافته های علم روان شناسی، برای همین بایکی از روان شناسان حوزه کودک و نوجوان تماس می گیرم و موضوع را با او درمیان می گذارم. صحبت های دکتر سید محمد رضا ناظمی در این باره واقعا شنیدنی است و اگر تمایل دارید در این باره بیشتر بدانید. توصیه می کنم مطلب امروز ما را بخوانید که چیکه های در همین باره است.



ویژگی های بارز ته تغاری ها

حدود ۱۰۰ سال پیش آلفرد آدلر، روان شناس برجسته اتریشی و پس از او روان شناسان دیگری به این باور رسیدند که ترتیب تولد بر روی ویژگی های بارز شخصیتی افراد تأثیرگذار است. از این رو می توان از نظر روان شناختی ویژگی هایی را به بچه های آخر خانواده یا همان ته تغاری ها نسبت داد که از این قرار است:

- جذاب و دوست داشتنی
- خود محور
- مسئولیت پذیر
- کنجکا و
- سیاست مدار
- نظم و انضباط پایین
- اجتماعی
- قابل اعتماد
- خلاق
- قدرت حل مسئله بالا
- قدرت اقناع سازی زیاد
- برونگرا و سرگرم کننده



ترتیب تولد اثرگذار است؟

حتما درباره اعتماد به نفس، وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری زیاد بچه های اول شنیده اید. این ویژگی های متمایزکننده فقط مختص آن ها نیست و اگر قرار باشد بچه های دیگر خانواده را هم در یک دسته بندی مجزا قرار دهیم، امکان پذیر است. به عبارت ساده، جایگاه فرزندان در خانواده می تواند ویژگی های شخصیتی و الگوهای رفتاری او را تعیین کند. برای نمونه گفته می شود بچه های آخر خانواده لوس هستند، ولی آیا واقعا همین طور است؟ واقعیت این است که شرایط تربیتی، سبک فرزند پروری، فاصله سنی فرزندان و فضای عاطفی خانه می تواند در شکل گیری شخصیت بچه آخر خانواده نقش مهمی داشته باشد. همچنین گاهی این برداشت نادرست ما از رابطه والد فرزندی است که سبب این برچسب ها می شود، برای نمونه توجه بیشتر والدین به فرزند آخر سبب می شود تا اطرافیان به ویژه خواهر و برادرهای بزرگ تر از او، به لوس بودن تعبیرش کنند.



علت خاص بودن فرزند آخر

حرف و حدیث هایی که درباره بچه های آخر خانواده وجود دارد، بیش از فرزندان اول است. علت آن هم بیشتر به توجه زیاد والدین به این بچه ها برمی گردد. از آنجایی که والدین می دانند قرار نیست فرزند دیگری درکار باشد، وجود آخرین بچه را منتظم شمرده و نهایت لذت را از آن می برند. در خانواده هایی که تفاوت فرزند اول و آخر زیاد است این قضیه بیشتر به چشم می آید. به ویژه اگر بچه های

مسیر مثبت

در این حالت پاسخ فرزند ته تغاری به محیط و حوادث آن مثبت است و سبب رشدش می شود.

مسیر منفی

در این حالت پاسخ فرد منفی است و مانع توسعه شخصیت سالمش خواهد شد.

برای نمونه، فرزند آخر می تواند با ایجاد تصمیم های بسیار بلند پروازانه که والدین زمینه آن را برایش فراهم کرده اند، دستاورد های بزرگی را در زندگی اش رقم بزند یا با ازدست دادن امید و بی توجهی به ویژگی های شخصیتی اش گرفتار انزوا و خجالت و ناتوانی در زندگی شود و به شخصیتی وابسته، لوس و نا امید تبدیل شود.



حمایت و روش تربیتی مناسب

اینکه فرزندان کدام یکی از دو مسیر مثبت و منفی را در زندگی اش دنبال کند، تا حد زیادی به نوع رفتار شما با او بستگی دارد. پس خیلی مهم است که روش تربیتی درستی را برای او هم درپیش بگیرید تا هم استعداد هایش شکوفا شود و هم رابطه درستی با دیگر خواهر و برادر هایش داشته باشد، برای نمونه:

- باید اجازه دهید فرزندانتان آزادانه با یکدیگر تعامل داشته باشند.
- مسئولیت ها و وظایف را در خانواده باید بین همه تقسیم کنید.
- تصور اینکه بچه های کوچک تر قادر به آسیب زدن نیستند، نباید روی قضاوت و برخورد شما با دیگر فرزندان تأثیر بگذارد.
- همیشه بچه های بزرگ تر را برای دعواها یا تعارضات ایجاد شده بین فرزندان شما مت نکند.
- اگر فرزند اخترا تان آسیبی به دیگر اعضای خانواده وارد کرد، به سادگی و بایی توجهی از کنارش عبور نکنید. برخورد مناسب و عادلانه ای با موضوع داشته باشید.
- به فرزندان آخر توجه افراطی نداشته باشید. این مسئله مشکلات زیادی را در آینده برای آن ها ایجاد می کند.
- فرزند آخر هم همانند بقیه فرزندان باید قانونمند باشد و مقررات خانه را رعایت کند.
- به توقعات بیجای فرزندان پاسخ مثبت ندهید. او هیچ فرقی با دیگر فرزندان ندارد.
- با فرزند کوچک تر تان مانند یک نوزاد ضعیف و نیازمند حمایت پیست و چهار ساعته، رفتار نکنید.
- حمایت بیش از اندازه از فرزند کوچک تر تان نداشته باشید. این حمایت و مراقبت زیاد وقتی از طرف همه اعضای خانواده باشد، او حس شکست ناپذیری دارد و در برخورد با مشکلات بیرونی به سرعت آسیب می بیند.
- به دستاوردهای فرزند آخر هم به همان اندازه دیگر بچه ها اهمیت بدید و بی تفاوت از کنار آن ها نگذرد.



اهمیت ترتیب تولد روانی

در تأثیر ترتیب تولد و ویژگی های بچه ها فقط نباید این را در نظر گرفت که چه کسی اول یا چه کسی آخر به دنیا آمده است. برای نمونه گاهی پدر و مادر انتظارات و مسئولیت هایی که از فرزند دوم خود دارند، بیشتر از فرزند اول است. در این شرایط تصور می شود که جایگاه بچه ها با هم جابه جا شده است. این موضوع به ترتیب تولد روانی معروف است. تصور کنید فرزند اول همیشه بیمار یا ناتوان باشد. در این صورت خواهر یا برادر کوچک تر نقشی را ایفا می کند که معمولاً باید او در خانواده داشته باشد.



دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان شناس کودک و نوجوان؛ ترتیب تولد بر روی ویژگی های بارز شخصیتی ته تغاری ها تأثیرگذار است

